

numero

64

newsletter
di medicina olistica
trimestrale anno 2017

ambrosia

alimentazione e cucina naturale

Direttore Responsabile e Direttore Scientifico: Catia Trevisani

Testi: Katia Bernuzzi Ricette e foto ricette: www.cucinaresecondonatura.it Immagini: Shutterstock e Pixabay

Registrazione: Tribunale di Milano n. 28 del 28-01-2003 Editore: SI.R.I.E. S.R.L. Ripa di Porta Ticinese 79, 20143 Milano

Progetto grafico: Anita Gazzani – La riproduzione anche parziale di testi è possibile previa autorizzazione.



Care amiche e amici,

la vita è una questione di scelte e strategie. Le scelte nascono dal nostro stato di coscienza e possono condurci in direzioni opposte, possono portarci verso uno stato di benessere, salute e gioia o il suo opposto. Scegliere significa privilegiare ciò che riteniamo importante per noi stessi e per i nostri cari e agire di conseguenza, anche a tavola.

La natura insegna: minimo sforzo massimo rendimento.

Ben vengano allora suggerimenti e strategie che consentano, secondo il Principio di Pareto o Legge dell'80/20, di ottenere, con il minimo sforzo, un grande benessere!!

Catia Trevisani

*Non è la quantità di cibo che sazia l'uomo, è l'assenza di avidità.
{Georges I. Gurdjieff}*

Stare bene, sentirvi in forma, energici ma in equilibrio, lucidi e costanti vi piace? Vi interessa? Vi sta a cuore? È una vostra priorità?

No, non è una domanda retorica. La sera di un giorno qualunque, il più normale dei giorni che conoscete e vivete, prendete un foglio e scrivete cosa avete fatto per star bene e in salute nelle ultime ventiquattro ore. Partite dai pasti (dalla colazione sino alla cena inserendo ogni spuntino, aperitivo o pausa caffè), poi mettete tutte le azioni significative – quelle a cui avete dedicato le migliori energie e tempi della giornata – che avete compiuto in questa direzione. Finita la registrazione dei fatti verificate se vi è coerenza tra il vostro desiderio di benessere e le scelte compiute. Senza giudizio valutate quanto accaduto. Fatelo quasi fosse il resoconto di un altro. Non una persona qualsiasi, un amico al quale volete molto bene e che vi sta a cuore aiutare. Provate a dargli qualche consiglio appuntandolo a lato del foglio scritto. Vi ha confidato il desiderio di star meglio, di investire sul proprio futuro senza stravolgersi la vita, di mettere a frutto le proprie risorse integrandole con quelle di persone fidate, coerenti e amiche. Voi siete uno di questi “eletti”. Avete l'opportunità di stargli vicino nel percorso. Non siete nessuno, non un medico, non un professionista, non un dietologo, né un nutrizionista. Ma siete la persona che lo conosce più da vicino e di voi si fida.

Bene, se siete pronti a diventare il miglior alleato di voi stessi domani si può partire. C'è una splendida occasione che ci aspetta. Si chiama colazione.



L'autrice di Ambrosia

Katia Bernuzzi, moglie, mamma, giornalista, laureata in Filosofia. Appassionata di cucina da anni ne ha scoperto di recente l'enorme potere creativo. Crede che cucinare, come scrivere, sia uno splendido modo per conoscere se stessi e che la Natura, in questo, sia una guida insostituibile.

Chi ben inizia... più facilmente procede

È il pasto d'apertura della giornata, segna l'inizio del nuovo giorno. Il corpo, dopo il sonno ristoratore, è pronto a rimettersi in azione. Non c'è nulla di meglio che incoraggiarlo in questa naturale inclinazione.

Da dove partire? Conoscere i precedenti è una buona bussola. Dirò una serie di banalità disarmanti, ma siccome è capitato anche a me di far finta di non conoscerle, meglio ribadirle.

È domenica mattina: la sera precedente siete usciti in pizzeria con gli amici. Il menu ha previsto pizza ricca e ben condita, birra o bibita gasata, magari un dolce per chiudere in bellezza. La notte non è andata male: vi siete alzati un paio di volte a bere, avete faticato un pochino a prendere sonno e stamattina vi sentite leggermente gonfi. Però nel bar-pasticceria del centro la domenica non si può mancare. Sforzano dei croissant alla crema e al cioccolato che fanno perdere letteralmente la testa. Accompagnati da un cappuccino sono il preludio migliore al pranzo domenicale: primo, secondo, contorno, dolce, frutta, caffè e ammazzacaffè. Oh come è bello passare il resto della giornata spaparanzati tra la poltrona e il divano. Ah, sì domani è lunedì e si riprende con il lavoro. Non voglio pensarci. A cena cercherò di tirarmi su con qualcosa di pronto: ci manca solo che nel week end mi metta ai fornelli. Non ci penso proprio. Apro il freezer e scaldo un piatto precotto nel microonde oppure chiamo direttamente il servizio di ristorazione a domicilio.

Vi ricordate la storia di Pinocchio nel Paese dei Balocchi? Certe giornate alimentari risuonano un poco così. Quasi senza accorgersene si finisce in una spirale di mancanza di volontà – che si traduce in soppressione del libero arbitrio – da lasciare inconsapevolmente storditi. Non è un giudizio. Succede credo a tutti per periodi più o meno lunghi della vita perché, ma questo lo si comprende con nitidezza solo cambiando punto di vista, si è sospinti da forze di vario ge-

nere (necessità familiari, lavorative, aspettative personali e collettive, ambizioni generazionali o indotte dal mercato) che ci conducono dove in realtà non volevamo neppure andare. Non è sempre così, sia chiaro, però succede spesso.

Cambiare si può. Sempre. Senza aspettare di non poterne più e senza voler necessariamente stravolgere la propria vita. Nel resoconto dell'assurdo che ho fatto sopra basta un piccolo tocco di "magia" per modificare subito (non all'inizio del mese, o dopo le vacanze) le circostanze: il sabato sera c'è stata una piacevole pizza tra amici in cui non ci si è limitati in nulla? Al mattino, se il bar pasticceria è un luogo di incontri e di socialità al quale non vogliamo rinunciare, basta scegliere di prendersi una tisana o un tè caldo, magari dopo essersi mangiati un frutto prima di uscire di casa. Lo scenario a carico dell'organismo cambia immediatamente. Lo state aiutando a smaltire gli eccessi della sera precedente. A pranzo potete scegliere ancora in quale direzione muovervi. Quindi: si può sempre scegliere di cambiare e di farlo in meglio. Questo in termini generali, dopo di che la cucina naturale ha molto altro da dire. Come consolidato vale ciò che abbiamo scritto nei due numeri precedenti di *Ambrosia* (https://issuu.com/scuolasimo/docs/ambrosia_62 e https://issuu.com/scuolasimo/docs/ambrosia_63); tenuto conto di ciò di cui ha bisogno l'organismo e di quel che c'è in dispensa, di nuovo la scelta spetta a noi. La mattina è un momento straordinario – basti pensare che a questo tema sono dedicati interi volumi come il recente *Miracle Morning* –, coglierne tutta la bellezza e l'energia è più facile di quanto si pensi. Si tratta di creare una nuova abitudine alla meraviglia e pensare ad ogni risveglio come a un nuovo inizio.

Se siamo rispettosi dei tempi della terra, delle stagioni, dei bisogni del nostro organismo la sera precedente avremo mangiato piuttosto presto (prima delle 20 sarebbe l'ideale, d'inverno



Consigli di lettura:

Trevisani Catia, *Fondamenti di nutrizione* (Edizioni Enea)

Baroni Luciana, *Veg Pyramid* (Edizioni Sonda)

meglio ancora intorno alle 19) piuttosto frugalmente e al mattino avremo un certo desiderio di nutrire il nostro involucro che, mentre noi riposavamo, ha continuato a lavorare. So di non parlare a tutti, che molti, anzi moltissimi appena svegli non vorrebbero mettere nulla sotto ai denti. Solo avvicinare una tazzina di caffè nero bollente al palato e non pensare a nulla per qualche minuto. Però posso dire che alzarsi con un certo languorino è uno splendido preludio alla giornata oltre che un primo e ottimo motivo per alzarsi dal letto senza troppo rimandare. Siamo in cucina – magari i più amorevoli verso se stessi si sono già sgranchiti le ossa con qualche dolce esercizio posturale, un saluto al sole o, per i più tonici, una corsa leggera nel parco vicino casa – è ora di aprire le danze. Diamo prima di tutto da bere all'organismo che probabilmente da una decina di ore non sente un goccio d'acqua

arrivare dall'esterno. Acqua a temperatura ambiente, meglio ancora tiepida o calda, magari con qualche goccia di limone, ma anche “sola” va benissimo. L'acqua è più informata di quanto crediamo (Masaru Emoto ce lo ha spiegato bene e la fisica quantistica pare ben indirizzata a decifrare il perché l'acqua sia un veicolo tanto efficace) e di cose da raccontare alle nostre cellule ne ha un'infinità. Su come sceglierla rimandiamo al primo numero di Ambrosia dedicato alla cucina naturale (il numero 62).

Poi passiamo ai solidi. La colazione vi piace dolce? Sugeriamo almeno una volta a settimana di provare a introdurne una salata. Viceversa se mangereste sempre salato, cambiate almeno un giorno la vostra routine. Poi guardate l'effetto. Non solo il gusto. L'effetto successivo: quanto siete energici, quanto lucidi, quanto dura il senso di sazietà, come arrivate all'ora di pranzo.



Assicuro che una colazione verso la quale a prima vista si storce il naso se, alla prova dei fatti, ci fa funzionare bene ci conquisterà molto prima di quanto i nostri sensi possano percepire. E alla fine, proprio in virtù del beneficio capace di apportarci, diventerà un'ottima alleata anche sul fronte del gusto. Non credetemi, provate. E meravigliatevi di voi stessi.

Ma cosa mangiare? Abbiamo una scelta a dir poco strabiliante. Solo a metà del secolo scorso si scordavano le possibilità che abbiamo ora. Perché allora ostinarsi a mangiare sempre lo stesso tipo di biscotti o di torta. Variare, bilanciare e inventare è piacevole e stimolante. La completezza, a sua volta, è un'ottima stella polare. Se a colazione introduciamo carboidrati, proteine, grassi, vitamine e sali nella giusta proporzione il nostro organismo sarà messo nelle condizioni di dare il meglio.

Un porridge all'inglese (fiocchi di cereali integrali, latte vegetale, spezie, frutta secca, essiccata magari abbinati a un super food proteico come i semi di canapa); una torta fatta in casa con farine selezionate e grassi di qualità (verificate l'apporto proteico di una farina raffinata, quello di una integrale o quello di farine di nocciole o di cocco e preparate il vostro mix perfetto) e un poco di frutta cotta; delle crêpes salate o dolci farcite con ingredienti freschi e biologici o con una crema di nocciole ad alta densità di materia prima (il primo ingrediente devono essere le nocciole e non lo zucchero) per esempio sono ottime soluzioni per non passare la mattina a pensare al pranzo o a continui spuntini. Sono idee che arrivano dal mio stile di vita, ma ognuno ha il suo e partendo dalle proprie esigenze e dai principi della cucina naturale può sbizzarrirsi a dismisura. Se l'argomento colazione vi appassiona e volete farlo diventare un momento speciale della vostra giornata tanti buoni motivi per non farsi perdere questa occasione potete trovarli qui: www.tuttosteopatia.it/discipline-compl/alimentazione/colazione-2/.

Per le ricette vi rimando al blog di Jessica e Lorenzo dove potrete trovare tanti utili suggerimenti (www.cucinaresecondonatura.it).

Il tempo di preparare tutto questo chi ce l'ha penserà qualcuno? CHI LO TROVA. Nessun altro. C'è chi sarà più agevolato e chi meno per ovvi motivi (una donna single non è una mamma con due o tre figli al seguito; un personal trainer non è un operaio che lavora su turni diurni e notturni), eppure per ciò che si ritiene prioritario ci si organizza. Sempre. Anche a costo di faticare, almeno all'inizio. Questa fatica, a risultati ottenuti, sarà solo un vecchio ricordo. Domani mattina che si mangia? Appuntatelo pure qui

e verificate se avete voglia di mantenere questa promessa. Se cambiare stile alimentare è un vostro desiderio prendetelo sul serio. Non dico di diventare seri, cupi o tristi, ma di credere in quel cambiamento. “Desiderare, in italiano, è un atto bellissimo, – scrive Igor Sibaldi – viene dalla parola *sidera* ‘stelle’, e significa letteralmente: accorgersi che nel tuo cuore c'è qualcosa di più di quel che, per ora, le stelle stanno concedendo all'umanità”. “Ma come? – penserà qualche lettore, magari proprio tu che adesso hai gli occhi sgranati e ridi divertito – fare scelte alimentari può muovere tanto?”. Posso testimoniare che quando si ha voglia di cambiare in qualche contesto, cibo compreso, si avvia un processo di trasformazione consapevole che lavora a ricaduta su più fronti. Il cibo è un modo di indagare la Natura e conoscere noi stessi straordinario. Si pensi solo alla fatica che si fa a mutare un'abitudine alimentare consolidata – per esempio a colazione passare dal dolce al salato, dai biscotti alla farinata di ceci per fare un paragone definito in termini di sapore –; bene, in quella fatica c'è almeno una domanda che cerca risposta. Quando avrete superato la fatica avrete la risposta. Domattina che si mangia? Esprimete qui il vostro desiderio



Crema di riso integrale



Sciacquate accuratamente il riso in un colino a maglia fine. Versate tutti gli ingredienti in una pentola con il fondo spesso e cuocete per un paio d'ore o fino a completo assorbimento del liquido. Noi la cuociamo la sera, la lasciamo tutta la notte a riposare, la prima mattina ne riscaldiamo una parte e la restante la mettiamo in frigorifero in un contenitore ermetico di vetro. La consumiamo per le successive due mattine. In questo modo prepararla ogni 3 giorni non diventa eccessivamente impegnativo e si consuma un cibo ricco di vita.

Il riso può essere frullato o consumato in chicco. Per i bimbi più piccoli suggeriamo di passarlo nel passaverdura in modo da eliminare la fibra che potrebbe irritare il tubo digerente.

Per questa preparazione possiamo evitare di utilizzare la pentola a pressione. Ci permette di dimezzare i tempi, è molto comoda, ma in questo caso non abbiamo fretta e possiamo evitare di conferire al riso quel tipo di energia.

Via libera alla fantasia su come condire la nostra colazione.

Ingredienti:

2 bicchieri di riso integrale bio
10-12 bicchieri di acqua
un pizzico di sale
un pezzetto di alga kombu

Condimenti salati

Miso, shoyu, gomasio, semi, fiocchi

Condimenti dolci

Malto, thain, crema di nocciole, marmellata, frutta fresca, frutta secca, muesli, corn flakes, scaglie di cioccolato



WWW.CUCINARESECONDONATURA.IT

Crêpes

Versate in una ciotola l'acqua o il latte di riso e l'olio di oliva. Aggiungete gradatamente la farina servendovi di un colino a rete fine e una frusta per evitare la formazione di grumi. Amalgamate bene fino a ottenere un composto omogeneo. Lasciate riposare mezz'ora.

Dopo aver unto e scaldato una padella antiaderente versate un mestolo di composto e stendetelo con una spatola di legno.

Fate cuocere fino a quando i bordi della crêpe non si arricciano. Poi giratela in modo da cuocerla da entrambi i lati.

Proseguite fino a quando finite la pastella.

Le crêpes possono essere farcite con malto, frutta secca tritata, granella di cocco, marmellate, tahin.

Ingredienti:

150 g di farina semintegrale

250 ml di acqua o latte di riso

2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

1 pizzico di sale



Latte di soia



Lasciate i fagioli di soia gialla in ammollo per 12/24 ore. Cambiate l'acqua dell'ammollo almeno una volta. Scolate i fagioli di soia e frullateli o schiacciateli in un mortaio. Preparate una pentola con 4 litri di acqua, aggiungete la soia frullata e cuocete per 15 minuti. Mescolate frequentemente per far assorbire la schiuma che si formerà.

Filtrate il composto usando prima un colino e poi un panno da cucina, cercando di ricavare più liquido possibile. Avete così ottenuto il latte di soia.

La parte solida, chiamata okara, altamente proteica, può essere aggiunta al pane, utilizzata per fare delle polpette o all'interno di torte salate.

Il latte di soia è pronto. Nel caso in cui voleste dolcificarlo per consumarlo ad esempio a colazione si può aggiungere della vaniglia o dello sciroppo d'agave e cuocerlo per qualche altro minuto. Imbottigliate il liquido ottenuto. Prima di consumarlo agitate bene la bottiglia. Potete conservarlo in frigorifero per tre giorni.

Ingredienti:

500 g di soia gialla
4 l di acqua



Muffin con carote e frutta secca

Mettete in una ciotola lo yogurt, l'olio, lo zucchero, la farina, le carote tritate finemente, la buccia di limone grattugiata e il lievito. Mescolate tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo.

Aggiungete la frutta secca, in questo caso pinoli, mandorle e uvetta (dopo averla lasciata in ammollo per qualche minuto). Disponete dei pirottini grandi su uno stampo per muffin e riempiteli a metà con il composto ottenuto. Vi suggeriamo di non riempirli molto dal momento che in forno lieviteranno. Infornate in forno già caldo a 180 gradi per 30 minuti circa.

Ingredienti:

2 vasetti da 125 g di yogurt di soia (da usare come misurini)
 1 misurino di olio di semi di mais o girasole
 1/2 misurino di zucchero integrale di canna
 3 misurini di farina integrale
 150 g di carote
 uvetta, pinoli e mandorle
 la buccia di un limone
 1 bustina di lievito per dolci

Il pranzo

Siamo al centro della giornata e ci aspetta un appuntamento importante. Meglio ancora determinante: il pranzo. Esso segna il momento di passaggio tra la prima e la seconda parte della giornata. “Nel mezzo del cammin di nostra vita mi ritrovai per una selva oscura”, scriveva Dante. Non me ne voglia il divin Poeta se lo cito in un contesto molto distante dalla sue righe. L’obiettivo è spiegare la centralità del momento per il proseguimento della giornata che tutti vorremmo essere una valle illuminata e non oscurata da sonno, demotivazione e problemi digestivi. Ognuno analizzi la propria situazione e metta a punto una strategia tenendo conto di dove mangia, a che ora, quanto tempo ha a disposizione, che importanza dà al pasto, quali cibi lo rinforzano e quali lo privano di energia.

Se il vostro lavoro o l’occupazione attuale (fuori o dentro le mura domestiche indipendentemente dal fatto di percepire un compenso) vi piace molto difficilmente sbaglierete a lungo il tiro. È

più probabile che vi dimentichiate di mangiare ed escludiate per istinto quel che vi ruba tempo (per la difficoltà di digestione) piuttosto che finite mezzi addormentati in qualche punto della casa o della scrivania per aver esagerato con una pietanza.

Ricaricarsi è un gesto che ha un valore importante. Ecco, pensiamo al pranzo così: una pausa, ma soprattutto un’occasione di ricarica per affrontare al meglio il resto della giornata. Se questa è una priorità sceglierete di conseguenza mettendo d’accordo gusto ed esigenze funzionali. Se non è così è più probabile lasciarsi andare al gusto come gesto di consolazione oppure alla rinuncia intesa come atteggiamento di disinteresse generale. La medicina ayurvedica questo l’ha compreso da millenni. Ciò che in termini “moderni” definiamo anoressia e bulimia la scienza vedica l’identifica come un’alterazione del fuoco digestivo. Dove c’è una patologia alimentare, insomma, pone qualcosa di “mal dige-



rito”, nel piatto e fuori dal piatto. Chiediamoci allora come stanno il nostro stomaco e il nostro intestino e scegliamo di aiutarli.

Di fatto se si mette mano alla propria alimentazione per correggere eventuali mancanze si andrà a lavorare anche su altri piani iniziando a modificare percorsi che non ci appartengono nel profondo.

Ma torniamo alla pratica per poter agire nel concreto di quel che vediamo. Partiamo da evidenze che molti di noi ormai avvertono come banalità: non tutti i giorni della settimana son uguali per impegni, obiettivi, circostanze. Ognuno, anche in termini del tutto generici e approssimativi, sa cosa gli fa bene e cosa lo indebolisce; quali quantità può sopportare e quali gusti predilige. Queste conoscenze unite ai capisaldi della cucina naturale – freschezza degli alimenti, provenienza sicura (biologici e da filiera controllata), centralità dei vegetali, stagionalità, utilizzo di spezie ed erbe aromatiche – specificheranno ulteriormente la scelta. Il tema della completezza coronerà l’opera. A pranzo quindi scegliamo che una porzione importante del pasto sia composta da vegetali (magari leggermente cotti se abbiamo qualche difficoltà digestiva), poi mettiamo proteine, grassi e carboidrati nella misura meglio tollerata dal nostro corpo ma sempre tenendo conto delle raccomandazioni generali di una sana nutrizione. Anche se c’è poco tempo non affidiamoci solo a un trancio di pizza o a un panino comprati dove capita. Mettiamo la bussola alla nostra pausa pranzo: meglio un piatto unico ma completo come un riso o dell’avena in chicchi integrali con verdure saltate, dei ceci e un bel cucchiaino di olio extravergine di oliva per esempio, che un piatto di pasta al pomodoro e un dolce ovvero zuccheri su zuccheri. Cerco di spiegarmi meglio: se sappiamo che un pasto completo comprende tutti i nutrienti di cui ho detto sopra (e nel numero 62 di Ambrosia) essi necessitano di comparire nella giusta proporzione. Tale proporzione si ottiene anche con sforzi minimi perché la Natura è straordinaria e ci aiuta pure quando non

ne siamo consapevoli. Se avete una giornata impossibile, per esempio, ma sapete che avete bisogno di dare il meglio guardate da adesso tutte le etichette degli alimenti che vi capitano tra le mani: avete mai notato quante proteine e grassi vi sono nei pinoli? E la differenza proteica tra alimenti raffinati e non raffinati? Una buona proporzione tra nutrienti evita picchi glicemici e relativi sovraccarichi. Quando non so se riuscirò a mangiare perché ho una giornata particolarmente intensa infilo in borsa poche cose ma preziose: un sacchettino di mandorle, pinoli o delle barrette naturali al sesamo, dell’uvetta passa e dei cracker (possibilmente freschi) con riso o altre farine integrali, spesso senza glutine. Faccio una colazione sostanziosa e a cena integro le verdure mancanti. Questa è l’eccezione, la regola costruitela giorno per giorno ragionando su quel che volete spendere e come volete nutrirvi. Un pasto completo – quando è possibile un brodo caldo, un passato o una vellutata d’apertura, delle verdure cotte, una porzione di proteine e una di cereali magari in chicchi, del buon olio evo biologico spremuto a freddo e una piccola porzione di insalata – è la garanzia sul futuro della vostra giornata. Il pomeriggio sarà a suo modo un altro inizio e non l’attesa che la giornata finisca per arrivare affamati a cena. Lo so che molte circostanze giocano costantemente a sabotare i buoni propositi – poco tempo per il pranzo, un surplus di lavoro, troppe faccende da sbrigare, locali e negozi con un’offerta alimentare e di prezzi che non incontra le reali necessità – però quando si trova l’alchimia giusta non c’è ostacolo che tenga. Si ha consapevolezza di quel che serve e il resto non ha motivo di trarci in inganno. Una volta sintonizzata la volontà sulle giuste frequenze le circostanze volgeranno facilmente a nostro favore. Provate. Senza dimenticare il grande valore del fai da te: che si mangi nella propria cucina o fuori, un pasto confezionato con amore dalle proprie mani o da quelle di qualcuno che ci ama è un grande lusso da godersi sino all’ultimo boccone.



Sushi

ricette



Fate bollire il riso in acqua salata. Il migliore è quello dal chicco piccolo e tondo. Lasciatelo raffreddare e conditelo con un'emulsione di acqua, aceto di mele e shoyu.

Tagliate il tofu a striscioline e insaporitelo con dello shoyu lasciandolo in ammollo per qualche minuto. Tagliate la carota a fiammifero e sbollentatela per 3-5 minuti in modo da ammorbidirla. Tagliate l'avocado a fiammifero.

Stendete un foglio di alga nori sulla stuoia in bambù per sushi o su un tovagliolo resistente. Ricopritelo per tre quarti di riso. Non riempitelo troppo altrimenti sarà difficile arrotolarlo.

Disponete il tofu, la carota e l'avocado preparati in modo da formare una riga in mezzo al riso per la lunghezza del foglio di alga. Avvolgete il foglio di alga e stringete con forza in modo da compattarlo. Una volta fatta questa operazione potete bagnare leggermente il bordo dell'alga per chiuderlo.

Tagliate a fette di circa 3 cm usando un coltello ben affilato stando attenti a non farlo aprire.

Ingredienti:

2 pugni di riso per sushi
 2 fogli di alga nori
 1 carota
 1 avocado
 50 g di tofu al naturale
 aceto di mele
 shoyu
 sale



Tortino di miglio e porri

ricette



Lavate il miglio in un colino a maglia fine. In una pentola soffriggete lo scalogno, aggiungete il miglio e fatelo tostare un paio di minuti. Aggiungete l'acqua (tre volumi di acqua per ogni volume di cereale) e del dado. Coprite e cuocete a fuoco basso per 30 minuti (15 minuti dal fischio se usate la pentola a pressione). Pulite il porro rimuovendo solo il primo strato esterno e spuntandolo appena. La parte verde è molto buona, non buttiamola. Tagliatelo a metà per il lato lungo in modo da lavarlo anche all'interno. Tagliatelo finemente e fatelo saltare in padella con poco olio e un pizzico di sale. Potete aggiungere un goccio d'acqua se vedete che brucia. Cuocete a fiamma media per una decina di minuti. Poi unitelo al miglio. Potete preparare un gustoso tortino al forno stendendo il miglio con i porri su una teglia ben oliata con lo spessore di un centimetro. Spolverate la superficie con il lievito in scaglie che formerà una crosta croccante. Noi abbiamo aggiunto anche dei pinoli. Cuocete per 20-30 minuti a 200 gradi.

Ingredienti:

250 g di miglio
 1 scalogno
 2 porri
 1 manciata di pinoli
 lievito alimentare in scaglie
 olio e sale (o dado)

La cena

Si sa che per molti la cena rappresenta il pasto clou della giornata. L'esigenza più che fisiologica è social-collettiva. Per motivi di lavoro, di studio, di impegni e per assuefazione alle abitudini che l'organizzazione contemporanea della vita implica, quando si pensa al pasto più rilassante e gustoso della giornata l'associazione va dritta al momento in cui si "sciolgono" gli ormeggi e si rientra nella propria abitazione. Tranquilla, sereni, magari riuniti con il resto della famiglia e proiettati su un dopo cena di relax ci si mette a tavola con tutta l'intenzione di lasciarsi alle spalle lo stress della giornata. Mi piacerebbe fare un sondaggio rapido e chiedere quante persone, apprestandosi alla cena, gettano lo sguardo sull'altro momento cruciale della giornata: il riposo notturno. Soprattutto in primavera e d'estate è difficile pensare al sonno della notte mentre ci si trova a cenare con ancora tanta luce a disposizione. Bisogna armarsi di pazienza, attivare il cestino virtuale del nostro cervello e prepararsi a gettare e poi eliminare molte abitudini poco salutari. La cena, anche d'estate, se consumata entro le 20 regala garanzie digestive non trascurabili. La luce ci consente di uscire dopo il pasto: una passeggiata all'aperto, magari nel verde o in un parco è un digestivo per il corpo e per la mente. Rilassa, alleggerisce, stimola il buon sonno. Se la cena è stata leggera ma nutriente i benefici saranno esponenziali: soprattutto quando c'è molto caldo, un pasto serale ben assestato è una ventata di freschezza. Permette di sudare di meno, rende meno nervosi e agitati, dona la giusta energia senza appesantire i vari organi che, nelle ore successive, si troveranno impegnati a ripulire l'organismo.

Certo, il gusto vuole la sua parte, ma anche la salute la chiede. In molti casi si predilige il primo alla seconda senza rendersi conto che basterebbe poco per mettere d'accordo le due esigenze. Il fatto è che viviamo in un contesto che incita al consumo costante e pensare che una cena si possa risolvere con un passato di verdure fresche, dell'olio extravergine, un'insalata o delle verdure al forno e, se serve, una piccola porzione di pro-

teine cotte in modo semplice ci intristisce ancor prima di aver verificato la logica di una scelta simile. È il limite di una società che ha tanto – anche se spesso non se ne rende conto e vorrebbe sempre di più senza essere in grado di gestirlo – e che vede la ricchezza solo dove c'è un'abbondanza in crescita costante. Non è così e non lo è neppure alimentarmene parlando. Se non si conosce ciò di cui si ha veramente bisogno non c'è abbondanza che tenga. Il tanto sarà sprecato e probabilmente innescherà anche un certo senso di frustrazione.

La cucina naturale lavora in un'altra direzione: si concentra sulle necessità dell'organismo, osserva il ritmo e la stagionalità del luogo in cui si vive e ad esso si adatta. Sa che chi è in sintonia con i ritmi della Terra non potrà che trarre grandi benefici su più piani.

Proviamo ad applicare queste informazioni alla nostra cena. Se l'appetito è corposo mangiare è fondamentale così come lo è fare un pasto completo: più che sulla quantità, soprattutto la sera, concentratevi molto sulla qualità del cibo ovvero su quanto quel pasto è in grado di nutrirvi senza appesantirvi. Il corpo, del resto, non si appresta a un lavoro intenso come quello che di solito accompagna il giorno, piuttosto si sta preparando al sonno ristoratore. Se siete a corto di idee, ma avete la sacra necessità di mangiare qualcosa di buono, bello e gustoso molti spunti ed idee, oltre che dalle ricette che troverete qui sotto, posso arrivare dal ricettario *Cucinare secondo natura* e dal blog di Jessica e Lorenzo (www.cucinaresecondonatura.it), costantemente aggiornato con piatti di stagione, consigli e foto delle realizzazioni. Le immagini sono tutt'altro che superflue. Se è vero, come sosteneva Osho che siamo nutriti dal tutto, la bellezza di un piatto, la sua composizione e la sua armonia (estetica e nutritiva) esaltano al massimo le sue potenzialità. Il tocco in più? Siete voi, siamo noi. Unici e irripetibili. Se ben disposti, consapevoli e grati di quel che ci apprestiamo a mangiare creiamo un piccolo happening domestico. Un vero e proprio gesto artistico che toglie dall'ordinarietà.



Passato di verdure di fine estate

ricette



Fate un soffritto con la cipolla. Aggiungete tutte le verdure tagliate a pezzetti, coprite con l'acqua, salate e lasciate cuocere per 45 minuti. Frullate tutto con un frullatore a immersione.

Aggiungete gli spaghetti di riso e lasciate cuocere per altri 2-3 minuti mescolando.

Servite aggiungendo un filo d'olio.

Ingredienti:

6-8 foglie di coste
 5 zucchine medie
 5 carote
 3 funghi shitake secchi
 1 patata
 1 costa di sedano
 1 cipolla
 qualche pezzetto di alga wakame
 150 g di spaghetti di riso
 olio e sale



Zuppa di cereali e legumi

Mettete in ammollo per 12 ore l'orzo, i fagioli, le lenticchie verdi e i piselli (altrimenti, per evitare l'ammollo scegliete legumi e cereali che non lo richiedono).

Potete preparare un soffritto di cipolla, carota e sedano o usare del dado (a breve pubblicheremo la ricetta del dado fatto in casa).

Noi utilizziamo moltissimo la pentola a pressione, permette di dimezzare i tempi. Aggiungete al soffritto cereali e legumi lavati e coprite con abbondante acqua (circa due litri e mezzo). O sciogliete il dado nell'acqua. Aggiungete l'alloro o l'alga kombu. Cuocete per 60 minuti, o 30-40 minuti dall'inizio del fischio se usate la pentola a pressione.

Una volta pronta sciogliete il miso con qualche cucchiaino di brodo e versatelo nella pentola a fuoco spento.

Regolate il sale e condite con un filo di olio.

Ingredienti:

- 100 g di riso integrale
- 100 g di orzo decorticato
- 50 g di fagioli cannellini
- 50 g di lenticchie rosse
- 50 g di lenticchie verdi
- 50 g di piselli secchi
- 1 cucchiaino di dado vegetale o soffritto di verdure
- 2 foglie di alloro o un pezzetto di alga kombu
- 2 cucchiaini rasi di miso
- olio e sale



Vellutata di zucca



Pulite la zucca eliminando sia la buccia che i semi interni, quindi tagliatela a pezzetti.

Tagliate a pezzetti anche le carote, le cipolle e le patate.

Mettete in una pentola tutte le verdure e aggiungete l'acqua fino a coprirle, il dado e cuocete a fuoco basso per 25-30 minuti.

Una volta che le verdure sono cotte, spegnete il fuoco e frullate il tutto con un frullatore a immersione.

Condite con la noce moscata, la panna di soia, l'olio ed eventualmente aggiustate il sale.

Preparate i crostini facendo saltare il pane tagliato a cubetti in una padella con olio, sale ed erbe aromatiche.

Ingredienti:

1 kg di zucca
 4 carote
 3 cipolle
 2 patate
 4 cucchiaini di panna di soia
 2 cucchiaini di dado vegetale
 1 cucchiaino di noce moscata
 pane per crostini
 olio e sale

Gli spuntini

Oltre ai tre pasti principali di cui abbiamo appena parlato, la giornata alimentare di ognuno si può arricchire di un paio di spuntini: a metà mattina e a metà pomeriggio. Sono un buon modo per spezzare la giornata, prendersi una pausa ed evitare di arrivare affamati al pranzo e alla cena. Non sono un obbligo, si introducono se apportano benefici e danno vantaggi. Spesso sono utili a chi ha bisogno di prender peso, ma anche a chi ha bisogno di perderlo perché regalano quell'idea di abbondanza – permettendo di mangiare cinque volte anziché tre – alla quale spesso si è ancorati più di quanto si creda. Se i pasti principali vanno presi sul serio – nel senso che è importante che ci regalino nutrimento e gratificazione – non meno valore va dato agli spuntini. Ha poco senso mangiare qualcosa tanto per mangiare o prendere quel che capita, uno spuntino ben composto è una piccola vacanza. La frutta se vi piace è ottima (ma senza esagerare), però qualcosa di più elaborato potrebbe andare ancor meglio. Ci sono dolcetti crudisti ai quali si appoggia volentieri lo sguardo e il pensiero: delle palline con datteri o fichi secchi, farina di cocco, cacao crudo e qualche

spezia per renderli ancor più profumati; delle barrette crudiste preparate con tanti buoni semi (<http://www.cucinaresecondonatura.it/ricetta/raw-crackers/>); dei baci di dama raw (ecco la ricetta: <http://www.cucinaresecondonatura.it/ricetta/baci-dama-crudisti/>). Sono pause deliziose. Vale la solita regola: masticare, masticare, masticare. Se non siete abituati o ve ne scordate uno spuntino con dei pezzi di cocco fresco vi aiuterà parecchio. È praticamente impossibile ingurgitarlo dopo tre-quattro movimenti della bocca. Ma come? Non posso aprirmi un pacchetto di taralli mentre guardo il pc o mangiarmi qualche biscotto della macchinetta mentre torno a casa in treno? Si può, certo che si può. Dipende da cosa ci si aspetta dalla relazione col cibo. Chi ama la cucina naturale crede in una relazione lunga, duratura, sana e capace di ampliare le vedute mettendole in sintonia con l'evoluzione del Pianeta. Troppo? Forse, però quanto è bello pensare che anche mangiando si può partecipare alla trasformazione del mondo? Concedetevi il meglio: uno spuntino sano, gustoso e nutriente è una scelta saggia e piacevole.





Sani croccanti

ricette



Sciogliete lentamente, mescolando, il malto a fiamma media.
Aggiungete i semi, la frutta secca e il succo di limone mescolando energicamente.

Stendete l'impasto su un foglio di carta da forno precedentemente oliato con olio di semi e lasciate raffreddare.

Una volta solidificato tagliate a pezzetti.

Ingredienti:

250 g di semi di sesamo o di mandorle o di nocciole

5 cucchiaini di malto di riso

succo di mezzo limone



Mochi di riso



Mettete i panetti di mochi a scaldare in una padella con il coperchio fino a quando si sarà gonfiato e avrà raggiunto la doratura. Sarà croccante all'esterno e molto morbido e appiccicoso all'interno. Trasferitelo in un piattino e tagliatelo a pezzettini, servitelo con marmellata a vostro piacimento e succo d'agave.

Ingredienti:

4 panetti di mochi di riso
integrale
succo d'agave
marmellata di frutta



Frutta essicata



Lavate bene la frutta e tagliatela a fette. Più saranno sottili più il risultato finale sarà asciutto. Per evitare che la frutta si scurisca potete immergere le fette appena tagliate nel succo di limone per qualche minuto prima di iniziare l'essiccazione. Essiccate la frutta a 40 gradi per 8-12 ore a seconda del risultato che si vuole ottenere.

Ingredienti:

mele, pere, limoni, arance...

UNA SINTESI DA APPENDERE AL FRIGORIFERO E CONSERVARE IN AGENDA

Il bello di imparare un approccio nuovo è conservare a lungo l'entusiasmo degli inizi. Ci darà la motivazione per perseverare. Non vale la pena intristirsi perché non si riesce subito a mettere in pratica tutto quel che si vorrebbe. Piuttosto aiuta molto avere dei punti di appoggio, dei riferimenti che consentano un allenamento costante alla nuova prospettiva e un luogo sicuro dove trovare conferme. Le abitudini che si sono consolidate negli anni non se ne vanno in un baleno, hanno dalla loro parte un lungo esercizio e una memoria ben stratificata.

Se una nuova e più salutare abitudine alimentare piace e convince, però, vale la pena supportarla. È come un bambino da prendere per mano e guidare ribadendo, giorno dopo giorno, qual è la strada da seguire. Con pazienza, convinzione e un bel sorriso sulla bocca sarà più semplice superare anche i momenti difficili.

L'importante è avere chiari i valori guida e viverli in prima persona.

La dottoressa Catia Trevisani, in *Fondamenti di nutrizione* regala una sintesi interessante dei principi fondamentali ai quali attenersi per mettere a punto pasti sani ed equilibrati, rispettosi del proprio organismo e della Natura. Appendetela al frigorifero, alla dispensa o tene-tela in agenda per quando serve un ripasso veloce o si tratta di rinsaldare la convinzione.

«Innanzitutto è necessario che gli alimenti siano il più possibile freschi e privi di sostanze tossiche: gli alimenti biologici e biodinamici possono, più di altri, garantire ciò. I cereali costituiscono una parte importante dell'alimentazione umana, la percentuale può variare individualmente ma comunque sono fondamentali. I chicchi conservano l'energia vitale e tutte le sostanze di cui abbiamo bisogno, dunque sono da preferirsi alle farine che saranno da utilizzarsi in misura minore; queste conservano ancora delle proprietà se sono macinate di fresco.

Tra i cereali si sceglieranno quelli di natura fresca, neutra o tiepida in base alla costituzione, al momento di vita, alla stagione, alla patologia di cui si soffre; alternare diversi cereali, inoltre, soddisfa il bisogno di varietà e offre al corpo informazioni più variegate.

Le verdure non dovrebbero mai mancare, sono fortemente equilibranti, disintossicano e apportano le vitamine e i minerali che consentono all'organismo di attuare tutte le reazioni biochimiche vitali, sono antiossidanti, antiradicali e rallentano l'invecchiamento che invece viene accelerato dal consumo di grassi e carni animali. È importante consumare verdure di stagione, biologiche, fresche, crude e cotte; le verdure crude in generale in percentuale minore rispetto a quelle cotte, eccetto in estate in cui il clima richiede il crudo che rinfresca. Anche qui vi sono variazioni individuali, soggetti calorosi e pletorici hanno bisogno maggiormente di cibi crudi, persone freddolose traggono maggior giovamento da cibi cotti in cui la componente di calore della cottura sostiene la mancanza di calore interno. I metodi di cottura possono variare molto apportando più o meno acqua e un'energia più o meno yang. Le verdure lessate perdono gran parte delle loro proprietà a meno che non si conservi l'acqua di cottura per una zuppa; in genere sono da preferirsi verdure scottate e saltate in padella: conservano le loro qualità nutritive, il sapore è più intenso e gradevole, il colore è vivace. Le verdure passate al forno o alla piastra conferiscono al corpo maggior calore e meno liquidi. Anche qui è bene variare il tipo di cottura più adatto al singolo individuo.

I semi sono per tutti un ottimo complemento di vitamine, oli insaturi e minerali. La scelta individuale cadrà su un tipo piuttosto che un altro in base al gusto e alle proprietà, ricordando che comunque il sesamo, nutrendo l'energia renale, può costituire un buona base per tutti. I legumi nutrono e fortificano senza apportare troppe tossine e senza impegnare eccessivamente gli organi come accade per il cibo animale. Anche qui è

opportuno variare preferendo legumi di formato piccolo se si tende al gonfiore addominale e aggiungendo alla cottura un pezzetto di alga kombu che ha un'azione riequilibrante e antifermentativa. Si propenderà poi per uno o l'altro in base alle proprietà, al gusto, alle necessità individuali.

La frutta non è indispensabile per tutti, soggetti calorosi ne sentiranno maggiormente il bisogno, persone freddolose dovranno ridurne il consumo ed eventualmente consumare un po' di frutta cotta. Abbiamo visto che porta creatività e fantasia, ma anche dispersione e inconcludenza se si è già poco concreti e con difficoltà di concentrazione. Zucchero e quindi frutta, succhi di frutta e dolci, così come l'alcol, portano l'energia in alto e non aiutano chi fatica a stare con i piedi per terra, mentre sono meglio tollerati da soggetti più yang. Per zucchero si intende quello grezzo di canna, meglio ancora il malto; lo zucchero raffinato è da bandire essendo dannoso per tutti.

Come proteine, oltre ai legumi e ai derivati della soia, si aggiungono pesce, uova e carne. Il pesce nutre, dà energia senza appesantire troppo l'organismo, il pesce azzurro è adatto alla maggior parte delle persone ed è ricco di oli insaturi. La scelta individuale cadrà poi su pesci e molluschi che tonificano un aspetto o l'altro dell'energia, che sono più o meno tiepidi o freddi. Le uova in genere si possono aggiungere in piccole quantità, ma anche qui è bene valutare la situazione individuale, mentre la carne va evitata completamente in chi soffre di patologie da eccesso o in chi accusa patologie degenerative; in generale il consumo di carne va ridotto e sono da preferirsi carni bianche e magre. Le zuppe e i passati sono un ottimo modo per tonificare l'energia senza portare a soprappeso, così il consumo di piccole quantità di alghe è ottimo per il metabolismo e assicura un apporto di vitamine, minerali e clorofilla. Infine l'aggiunta di alimenti speciali, curativi, può essere di supporto per riequilibrare piccoli e grandi disturbi con l'alimentazione».

In queste righe c'è una sintesi di antichi e nuovi insegnamenti. Utilizzateli a vostra misura. Osservatevi e munitevi di grande buon senso. E quando avete qualche dubbio rileggete con calma quanto sopra. Abbinando la conoscenza a una strategia personalizzata (ognuno di noi sa benissimo quali sono le ragioni che riescono facilmente a convincerlo a perseverare o meno) anche i momenti di stanchezza o scarsa convinzione saranno agilmente superabili.



Per chi è già passato alla pratica e per chi vuole cominciare

Se siete pronti cominciate da dove volete: mangiare più verdura (meglio ancora se leggermente cotta) biologica o biodinamica e fresca un altro passo; mettere le mani costantemente tra i fornelli un'ottima abitudine; guardare con maggiore attenzione a quel che finisce nella nostra dispensa un esercizio di scelta semplice ed efficace. Molto dipende da qual è il "livello" da cui partite.

Per chi è alle prime armi, oltre a quanto detto sopra, nuove buone abitudini possono essere:

- alleggerire la cena (nutrirsi senza appesantirsi prima delle ore 20);
- cambiare/migliorare la colazione;
- inserire una pranzo sano e completo;
- evitare frutta e dolci a fine pasto (la vostra digestione vi ringrazierà);
- gratificarsi con gli spuntini;
- cucinare da sé o affidarsi a persone che vivono la cucina come luogo d'amore.

Se, invece, avete già una buona esperienza nell'ambito della cucina naturale verificate se tra queste righe ci sono spunti che possono dare una marcia in più. Le "diete" che girano su web, riviste, libri e ambulatori di vario genere sono così tante da far venire il capogiro. Anche questo aiuta a capire che non vi è fissità di regole. Un buon senso di base, in sintonia con la Natura, però accomuna a mio parere quelle più efficaci e sostenibili a lungo termine. La cucina naturale non è una "cura dimagrante" o "ingrassante" è prima di tutto uno stile di vita senza tempo. Si tratta di comprendere, quindi, quanto si ha voglia di modificare abitudini e rapporto col cibo.

Per scegliere, oltre alla conoscenza di se stessi, ci sono molti strumenti, prima di tutto culturali. Scrive Antonio Morandi nell'introduzione di *Nutrizione Ayurvedica*: "Non ci sono quindi diete assolute e definite, così come non ci sono alimenti assolutamente "buoni" o assolutamente "cattivi": l'Ayurveda insegna che ciascuno di noi ha esigenze diverse, ma ci ricorda che anche il miglior cibo diventa un veleno se viene con-

sumato in modo sbagliato, in preda a emozioni forti, mangiato in fretta, in piedi, senza consapevolezza, richiamando quindi la nostra attenzione e piena responsabilità al ruolo importante che ha la mente in ogni istante e al suo necessario controllo".

Qualcuno penserà che sia troppo. Ma indagando potrebbe ricredersi. Il cibo è un rinforzo primario irrinunciabile (è legato alla sopravvivenza), ma, in virtù dei vissuti quotidiani ai quali lo abbiamo associato anche molto di più. La cultura medica occidentale, come sottolinea il professor Franco Berrino spesso lo dimentica (si pensi alla qualità e al tipo di cibo che di frequente viene servito negli ospedali). "Eppure – scrive Berrino – l'epigenetica sta scoprendo che il nostro stile alimentare influenza l'espressione dei nostri geni, la metilazione del DNA, l'acetilazione degli istoni, la produzione dei microRNA, e la neurofisiologia sta chiarendo come il cibo influenza l'equilibrio simpatico/parasimpatico e l'attivazione dei neuroni di specifiche aree cerebrali".

Si apre qui un altro grande capitolo, quello della relazione cibo-salute, di cui parleremo nel prossimo numero di Ambrosia. In attesa, mi auguro che qualcuna delle affermazioni che compaiono in questo e nei precedenti numeri sia riuscita a risuonare in voi. Soffermatevi su ciò che vi stimola e ciò che vi infastidisce. Soprattutto nel fastidio c'è un mondo da scoprire. Come in certi malesseri e malanni. Se qualcosa si è mosso e vi ha mosso ci scrivete? Qui

info@cucinaresecondonatura.it

vi possiamo accogliere e rispondere.



ALLENARE LA VOLONTÀ

Parlare alla nostra parte emotiva oltre che a quella razionale è un bell'esercizio per ottenere gli obiettivi che riteniamo non rimandabili. Qualunque sia lo scopo del cambiare lo stile alimentare – dimagrire, prender peso, sentirsi meglio, risolvere qualche problema di salute, migliorare l'aspetto della pelle o la lucentezza dei capelli, avere più energia o gestire meglio quella di cui si dispone – mettersi in sintonia con il proprio cuore può riuscire a portare sulle vibrazioni giuste per prendersi il meglio dalla vita.

Leggere, vedere film, ascoltare musica, visitare musei, gallerie, città d'arte, monumenti naturali o paesaggi da pelle d'oca, condividere il tempo con persone che si amano e si stimano, sono ottime occasioni per agire su questo fronte. Bisognerà solo scegliere quali sono le circostanze che più ci allineano con il desiderio di bellezza che naturalmente ci appartiene. La bellezza salverà il mondo se il mondo salverà la bellezza, ho letto di recente tra le righe di un autore che ha preso a prestito e ampliato il senso della famosa frase di Fëdor Dostoevskij. Ognuno di noi è portatore di questo seme e coltivarlo ripaga di frutti inaspettati. Avete mai pensato all'effetto che fa appoggiare lo sguardo su qualcosa capace di rapire il vostro sguardo di meraviglia o ammirazione? Vi ferma. In un istante si è invasi dalla bellezza, cala il sipario su tutto il resto e lo sguardo si illumina.

Di seguito riporto alcune delle frasi che hanno illuminato il mio pensiero ai numeri di Ambrosia dedicati al tema della "Cucina Naturale". In particolare, quando si parla dell'organizzazione dei pasti, sapere di poter contare su alcuni incoraggiamenti volti alla nostra capacità di osservarci, essere attenti e concentrati sulle scelte che facciamo è un vantaggio tangibile. La disciplina regala libertà inaspettate.

«Credo, quindi che, con uno sforzo costante, possiamo vincere qualsiasi tipo di condizionamento negativo e cambiare in maniera positiva la nostra vita. Bisogna però capire che il cambiamento autentico non avviene dal giorno alla notte.»

Dalai Lama, *L'arte della felicità*

«Dunque perché molte persone stagnano nelle loro condizioni per anni e anni senza vedere cambiamenti nonostante impegno e ferrea volontà? Perché la società in cui viviamo favorisce una vita frenetica, emotivamente altalenante, da montagne russe... Questi continui balzi ostacolano la concentrazione e la possibilità di mantenere per il tempo necessario le vibrazioni positive capaci di trasformare le nostre vite.»

Virginio De Maio, *Filmatrix*

«Nulla cospira contro di te tranne la tua stessa visione angusta, le opinioni ristrette, le percezioni limitate che nutri su te stesso, le leggi personali della tua vita che si sono condensate in esperienze e circostanze esterne.»

Michael Bernard Beckwith, *La Libertà Spirituale*

PARETO DOCET, LESS IS MORE

Si chiama “Principio di Pareto” o legge dell’80/20: stabilisce che il 20% delle cause produce l’80% dei risultati. Questa proporzione di natura statistica che si riscontra in molti sistemi complessi è il risultato del lavoro di Vilfredo Pareto (1848-1923), un economista italiano che occupandosi della distribuzione dei redditi e studiandola a fondo si accorse di come pochi individui possedessero la maggior parte della ricchezza. La legge dell’ottanta-venti, però, è applicabile anche in molti contesti lontani dall’economia. Essa mette a fuoco un concetto di ottimizzazione delle risorse riscontrabile pure in ambito alimentare. Se l’80% dei risultati si ottiene con il 20% dello sforzo allora vale la pena concentrarsi. La “Pareto efficienza” implica un’attenzione all’essenziale che si costruisce con conoscenza, spiccate capacità di scelta, organizzazione e grande lucidità. Insomma implica una presenza a se stessi non trascurabile. Ma ne vale la pena. A ben vedere, dal punto di vista alimentare, tale principio può essere definito come l’individuazione di una strategia personale che consenta, con il 20 per cento dello sforzo, di ottenere l’80 per cento del benessere. La Natura anche in questo è maestra. E i principi della cucina naturale lavorano in tale direzione. Individuate e introducete, quindi, nella vostra routine quotidiana un 20% di sane abitudini alimentari e guardate l’effetto che fa. In questi numeri di Ambrosia (dal numero 62) dedicati alla Cucina Naturale troverete diversi spunti. Siate costanti, determinati e convinti: Pareto funziona. Non c’è bisogno di strafare, ma di fare quel che è giusto per il nostro organismo. Trovata la chiave il percorso in salita diventerà una piacevolissima passeggiata. Quando si dice “Less is more”.



Tre generazioni, Lorenzo, Catia e Antonietta ci raccontano la loro storia e ci propongono tante ricette facili da preparare, gustose, sane e 100% veg, che seguono i ritmi delle stagioni e rispettano gli equilibri dell'uomo e del pianeta. Una rivoluzione silenziosa può partire dai fornelli, e può essere divertente, facile e sfiziosa!

Cucinare secondo natura è un libro di ricette semplici, per le mamme che lavorano, per le famiglie che vogliono mangiare con consapevolezza e con gusto senza dover impazzire dietro preparazioni difficili.

Per ogni stagione sono proposti menu completi, che suggeriscono come accostare i diversi alimenti. E poi dolci, snack, impasti per pane, pasta e pizza, dadi fatti in casa, piatti elaborati per i giorni di festa.

Ma non solo: gli autori offrono anche suggerimenti preziosi per cucinare in modo naturale nutrendo corpo, mente, spirito.

192 pagine a colori - € 24,00

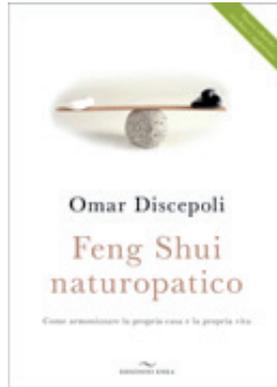




**INTRODUZIONE
ALLA NATUROPATIA**
*Filosofia, storia, discipline e
professione*

di Catia Trevisani
224 pagine
2° edizione: novembre 2016
ISBN 978-88-6773-049-0
ISBN 978-88-6773-055-1 ebook

€ 14,00 - Ebook € 6,99



**FENG SHUI
NATUROPATICO**
Come armonizzare la propria casa e la propria vita

di Omar Discepoli
ill., 218 pagine
4° edizione: novembre 2016
ISBN 978-88-6773-050-6

€ 16,00



**TECNICHE DI
CRISTALLOTERAPIA**
Un viaggio nella coscienza olistica

di Angelo Ballardori
ill. col., 296 pagine
2° edizione: ottobre 2016
ISBN 978-88-6773-048-3

€ 24,00



MEDICINA CLINICA
*Manuale pratico di
Diagnostica e Terapia*

di Pasquale De Luca
512 pagine
1° edizione: ottobre 2016
ISBN 978-88-6773-046-9

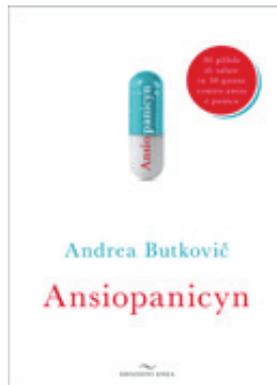
€ 39,00



**CURARSI CON
L'ACQUA**
*Il metodo Kneipp e l'idrotermofangoterapia:
la natura al servizio della
salute*

di Catia Trevisani, Elisabetta Poggi
con DVD, ill., 160 pagine
1° edizione: novembre 2016
ISBN 978-88-6773-056-8

€ 24,00



ANSIOPANICYN
*30 pillole di salute in 30
giorni contro ansia e panico*

di Andrea Butkovič
232 pagine
1° edizione: novembre 2016
ISBN 978-88-6773-051-3
ISBN 978-88-6773-052-0 ebook

€ 19,90 - Ebook € 8,99



**ANALISI DI
LABORATORIO PER
OPERATORI DELLA
SALUTE**

di Riccardo Forlani
con CD, 182 pagine
Durata audio: 3 ore e 20 minuti
2° edizione: novembre 2016
ISBN 978-88-95572-50-5

€ 30,00



**LA RELAZIONE
MEDICO-PAZIENTE**
*Manuale di
Comunicazione per i
Professionisti della
salute*

di Emanuela Mazza
160 pagine
1° edizione: ottobre 2016
ISBN 978-88-6773-047-6
ISBN 978-88-6773-053-7 ebook

€ 26,50 - Ebook € 12,99

Novità
ottobre 2017

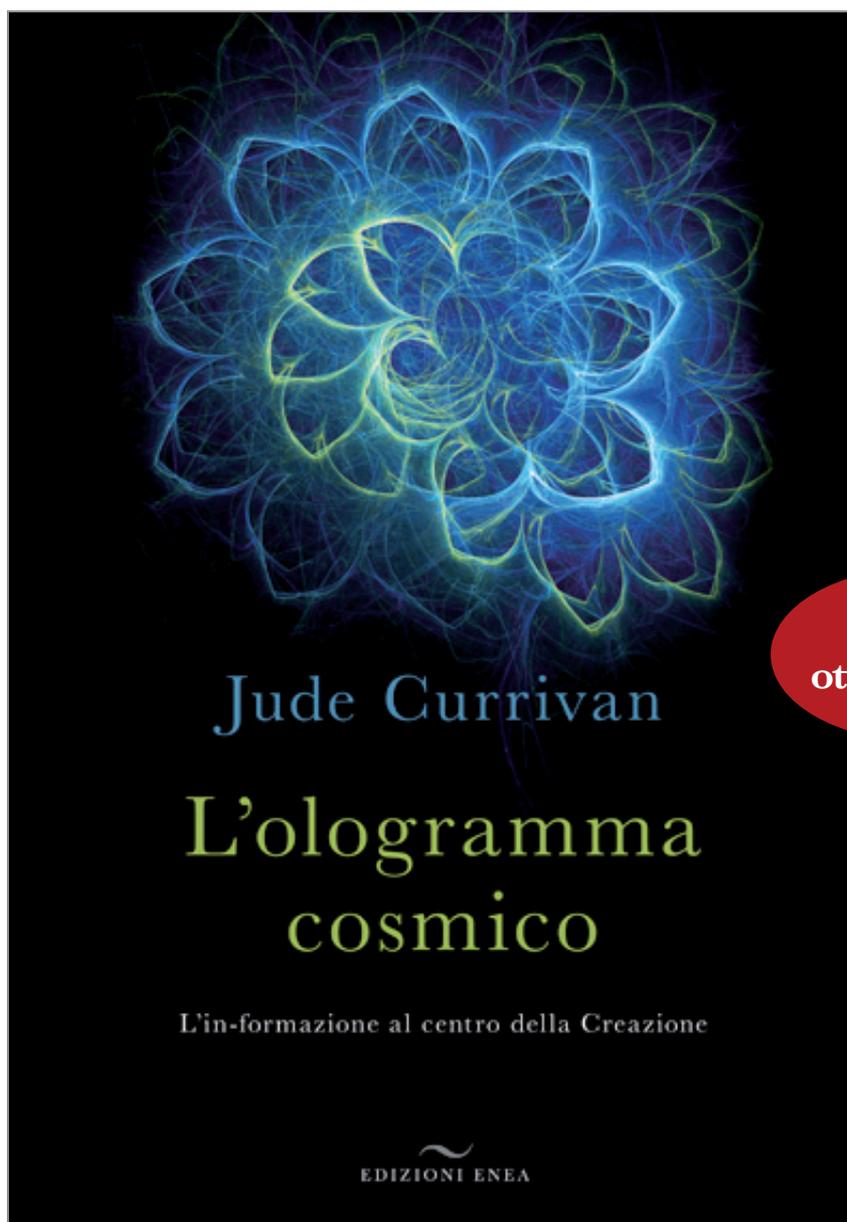


Jean-Marc Kespi
Agopuntura

Dal simbolo alla pratica clinica


EDIZIONI ENEA

Il dottor Jean-Marc Kespi è tornato alle antiche radici dell'agopuntura e, attraverso i simboli tradizionali svelati dai diversi nomi dei punti, è in grado di vedere oltre le manifestazioni sintomatiche per collegarsi alle cause profonde dei disagi e delle malattie. Tale approccio simbolico consente di effettuare terapie efficaci trattando solo uno o due punti.



Novità
ottobre 2017

Illuminante e ispirante.

L'ologramma cosmico presenta un'esposizione convincente della meccanica quantistica e della sua integrazione nella biologia cellulare. È una lettura imprescindibile per tutti coloro che sono impegnati nella creazione di un mondo più giusto, più sostenibile e più pacifico.

Bruce Lipton

Immagina te stesso per un momento.
Non più finzioni, non più maschere, sei la versione
migliore di te, e cammini per il mondo, leggero,
libero, perfettamente e semplicemente obbediente
alle leggi del tuo cuore. Libero da costruzioni, sovrastrutture
imposte dal tuo falso ego,
finalmente allineato al tuo splendente sé.

Scegli di splendere è un viaggio meraviglioso
in ascolto della nostra voce profonda, la voce dell'anima
che ci parla dei nostri reali bisogni e desideri,
del nostro compito di vita, dello scopo della nostra esistenza.

Siamo tutti nati per splendere!



SIMOLUX

penna da cromopuntura
e riflessologia
integrata



info:

tel. 02 45490381
in vendita su www.ilpuntobio.com

con punta in
cristallo di rocca



Ottimo Prezzo

Astuccio con filtri dei
7 colori dell'iride + oro.
In vendita presso il
Punto Bio di Milano e
on line.

*Alimenti biologici, oli essenziali,
cosmesi naturale, prodotti
fitoterapici a Milano e online
sul sito*

www.ilpuntobio.com



PUNTOBIO

MILANO
Ripa di Porta Ticinese, 79
Tel. +39 02 45490381



Catia Trevisani

Scegli di splendere

Corso di autoguarigione

LA PAROLA CHE CAMBIA LA VITA

EDIZIONE SPECIALE

Mercoledì 1 novembre 2017

Info e prenotazioni:

02 89420556 - info@sceglidisplendere.it

www.sceglidisplendere.it

www.scuolasimo.it



www.facebook.com/sceglidisplendere

corsi monografici per tutti

7-8 Ottobre - Basi della Comunicazione (1 week end - solo streaming)
Docente: P. Bianchi

7-8 Ottobre - Feng Shui (1 week end - aula o streaming)
Docente: M. Mazzi

21-22 Ottobre - MTC 2: Diagnosi Energetica (3 week end - aula o streaming)
Docente: G. Giussani

28 Ottobre - Corso di cucina veg. Cucinare secondo natura (1 giorno - solo aula)
Docente: A. Rinaldi

28-29 Ottobre - Aromaterapia (2 week end - solo aula)
Docente: L. Fortuna

4-5 Novembre - Oligoelementi (1 week end - aula o streaming)
Docente: D. Pavanello

4-5 Novembre - Micoterapia (2 week end - solo aula)
Docente: W. Ardigò

11-12 Novembre - Introduzione alla Naturopatia (1 week end - solo streaming)
Docente: C. Trevisani

3-4 Dicembre - Fitocomplementi (4 week end - aula o streaming)
Docente: D. Pavanello

16-17 Dicembre - Idrotermofangoterapia (1 week end - solo streaming)
Docente: L. Modesti

simo
scuola
italiana di
medicina
olistica

direzione
dott.ssa Catia Trevisani

UpOIN
Unione Professionisti
Olistici Italiani Naturopati



Iscritti all'Albo Regionale
Operatori Accreditati dalla
Regione Lombardia n. 357



www.scuolasimo.it

Sede Legale MILANO
Ripa di Porta Ticinese, 79
20143 MILANO
tel. 02 89420556
fax 02 56561018

CONFERENZA di presentazione della Scuola SIMO

Milano, 13 ottobre 2017

ore 19.30 aperitivo veg
ore 20.00 presentazione
piano di studi 2017-2018

Con la dottoressa
Catia Trevisani

Prenotazioni a info@scuolasimo.it
Oppure segui lo streaming della conferenza
(per maggiori info visita il nostro sito)



a scuola di naturopatia

1600
ore

corso professionale quadriennale

È possibile seguire tutte le lezioni teoriche comodamente da casa in streaming

simo
scuola
italiana di
medicina
olistica

direzione
dott.ssa Catia Trevisani

Uporn
Unione Professionisti
Olistici Italiani Naturopati



Iscritti all'Albo Regionale
Operatori Accreditati dalla
Regione Lombardia n. 357



simo[®]
Scuola Italiana di Medicina Olistica

www.scuolasimo.it

Sede Legale MILANO
Ripa di Porta Ticinese, 79
20143 MILANO
tel. 02 89420556
fax 02 56561018